

【心理门诊】

你是否感染了“心理病毒”

文/李小舟

好累啊!这句耳熟能详的话成为了现代人的口头禅,也是我在心理咨询中经常听到的一句话。

是什么让我们如此累呢?很多人对我说“压力山大”,虽然没做体力活,身体总是感觉疲惫和无力。很多人,特别是成功人士的压力表面来自现实事件,实则来自情绪情感(如:焦虑、恐惧、烦恼、怨恨等),总觉得有种无形的力量压迫着自己,长期被这种心理情绪笼罩,就形成了“心理病毒”。

抱怨指责,

让自己陷入“情绪深渊”

有位咨询者来到咨询室,先是抱怨公司、指责同事,又说老板不公平,很想跳槽。我问他跳过几次槽,他回答“5次”。

我看着他问:“看来跳槽并不能解决这个问题!”

他愣了一会儿,说:“是的,我也在寻找比跳槽更有效的解决方式,所以找到您。”

我笑了:“哦,是这样啊!看来你似乎意识到问题不仅仅出在别人身上,也可能出在自己身上。”

他点了点头:“是的。但我一直不想承认这一点。”

我问:“如果承认了,你觉得自己是个怎样的人?”

他想了想回答:“如果承认,说明我是错误的。我不想承认自己不对。”

我点点头:“嗯,你已经开始比较诚实地面对自己了。”我又问:“如果你承认自己是错误的,后果是什么?”

“我害怕别人瞧不起我,领导不器重我,同事不认可我,公司辞退我……”他一连说出很多担心。

其实,他的恐惧情绪就是担心自己不好,所以遇事先证明自己是好的。他以为这样做可以保护自己,但结果通常是:当他拼命证明自己好、别人错时,别人的心理防御机制会自动启动,也会用相同的方式回敬他。这样一来,双方都掉进了“情绪深渊”,传染上同样的“心理病毒”,同事关系必然恶化。

如果每个人都用这种方式,就会形成抱怨的环境,就像病毒一样复制蔓延,如果不及时调整,不管是人还是企业,最终都会导致整个系统失灵。

“心理病毒”

会不停地复制痛苦经历

我还做过这样一个案例。一位少妇已离婚两次,她说因为家庭暴力。现在她又要面临第3次离婚,因她实在无法忍受,是离婚还是忍耐让她难以选择,于是她找到我做婚姻咨询。

一见面,她给我倒了一肚子的苦水,愤怒而委屈地控诉着老公。我一边听,一边拿起一面镜子请她看。她说着说着,停了下来,对我说:“李老师,原来我竟然是这样一个面目狰狞的女人啊!我从来不知道,自己发火的时候如此让人恐怖和厌烦!”

我问她:“如果一个男人天天面对这样一张因为愤怒和怨气而变形的脸,他会是何种感觉?”

她若有所思地点头说:“也许问题出在我的身上,只是我不知道。”

是的,当我们指责和抱怨别人的时候,我们的眼睛是向外的,看到的都是别人的不对。当我们把眼光收回来时,才知道自己是什么样子!人就是这样,常常看到别人眼中的刺,却看不到自己眼中的梁木。

“心理病毒”的解药

在哪里

指责和抱怨都是负性能量。科学研究报告告诉我们,人的能量场决定局面和结果。所以要把不良的负性情绪转化为正向能量,否则就会对自己造成“心理暴力”。即使你的负性情绪是针对别人,但负性能量在自己体内,不管你发射与否,身体都会受到伤害。唯有把负性情绪转化,才会停止对自己的心理暴力和心理病毒的蔓延。

(李小舟:济南阳光心理研究中心主任,心理咨询专家,著有心理方面书籍《自立的女性最美丽》)



【心灵独白】

文/钱永广

今年你刚十岁,儿子,可你为何那么焦虑?新学期开学没几天,我无意翻开你的试卷,看到老师在上面打了一个重重的红叉。儿子,虽然你这次出了一次差错,但一次小小的差错不能说明什么,我不明白的是,你为何那么焦虑?

儿子,学习成绩不是人生的唯一。我这样讲的目的,是因为我不想看见你,因为追求完美而焦虑的样子。你焦虑的时候,我看不见你的天真,你的微笑。你不知道,你焦虑的时候,爸爸的心也为你阵阵收紧,直到疼痛。

还有我的老婆,不知何时,你也变得如此焦虑。那天早上,老婆,你放在床头的留言条我看了。你在上面写着:“老公,你为什么能酣然入睡?难道你一点也不焦虑吗?”老婆,说实话,看了你的留言条,我在心里问了自己一万遍。以前,我自谦是一个不知焦虑的人,可现在,因为你的这张留言条,我竟开始焦虑了。因为我想起了你常在我耳边唠叨的话,什么物价上涨了,上个月,家里的基本生活费用就涨了好几百元;房价升高了,本来今年年底买一套房子的愿望,现在看来高不可攀、遥遥无期了。

可是,老婆,物价上涨了,焦虑又有什么用?关于房子,虽然我们蜗居在十几个平方的陋室里,但你以前从未对我有过任何抱怨。为了爱情,你嫁给了我这个无房的人,你不是说过,心宽家就大,有爱就有家,爱我一万年吗?那时,你说得多么淡定,可如今,物价一涨,房价一高,你的脸上为何就会有那么多焦虑?

【专家解密】

文/崔舸鸣

梦中,紧张地答着考试试题,快要结束时,翻过卷子来一看,整张题目,来不及做了,汗……另一个梦,驾驶一辆汽车,下坡中,却找不到刹车在哪里,冷汗……抑或是什么追赶着,跑啊跑啊……焦虑,实实在在的焦虑体验,即使是在梦里,那种焦虑情绪带来的躯体感受,真实不虚,比如心慌、出汗等。

现实生活中,几乎人人都在不同时期有过焦虑的情绪体验,常见的有各种考试或比赛、出远门赶车、亲人分离、重要谈判、重大场合发言等等。正如钱先生所言,“焦虑的人群,是如此之多”。

他们为何那么焦虑?精神分析鼻祖弗洛伊德先生把焦虑分为三种:现实性焦虑、神经症性焦虑和道德性焦虑。我们日常生活中经历的焦虑大多是现实性的,它来源于外部世界的危险和威胁,对于人们而言是一种自然合理的事情,是自我保存本能的一种表现。“至于引起焦虑的对象和情境,则大部分随着一个人对于外界的知识和势力的感觉而异。野蛮人怕火炮和日月食,文明人在同样的情境下,既能开炮,又能预测天象,自然就不用害怕了……当危

满城皆是焦虑的人

我不太懂得儿子的焦虑,也不太明白,老婆怎会也变得如此焦虑?直到后来有一天,我总算看到了和我老婆儿子一样焦虑的人群。

那天清早,我去挤一辆公共汽车,只因慢了半秒钟,就在公交车门快要关上时,我总算把身子挤了进去。可我的左脚却被车门狠狠夹了一下。看那满车焦虑的人们,虽然我的左脚受了一点轻伤,但我知道我的慢动作,让他们感到了不满;那天上班,我去坐电梯,那些人,总是一进电梯,就急忙按按钮要关门,电梯差点夹着我的腿。当我在电梯里站定时,我才发现电梯里也满是焦虑的人;那天下班,我路过红绿灯,我还未走近安全岛,那些汽车,便嗖嗖地从我背后窜了过去,我吃了一惊,扭头看去,那些步行的人群,他们一个个步履匆匆,满脸焦虑……

焦虑的人,不仅是我的儿子和老婆,原来,满城都是焦虑的人,可他们为何那么焦虑?我似乎明白,又不太懂。

那天,办公室里的一个同事,让我对焦虑有了些许感悟。这个同事做科员已达

十年,看着别人升迁了,只要我一抬头,就能看见他那张焦虑的脸。还有我老婆的同事,看别人一个个把自行车换作私家车,他也变得寝食难安,焦虑不已。我家对门的阿宝,看别人家孩子上贵族学校,夫妻俩也变得焦虑不已。什么孩子不能输在起跑线上,什么孩子的将来才是父母的未来,可我知道,他老婆刚刚下岗,他的房子,仅房贷就压得他们喘不过气来。

原来,焦虑的人群,是如此之多啊。可他们为何那么焦虑?焦虑又有什么用处呢?人在欲望面前,没有能力不被欲望捆绑,当你蜗居时,你会为没房子而焦虑;有房后,你又会为没有别墅而焦虑;当你无车时,你会为没车而焦虑,当你有车后,你又会因为没有坐拥千万而焦虑。因为,在这个世上,焦虑的不是钱多钱少、官大官小,焦虑的是人的心啊。

除了常用的深呼吸、肌肉放松、音乐、运动等方法外,还可以尝试以下方法:

- 1、绘画,尝试把焦虑情绪画出来。绘画的过程也是一种释放。
- 2、觉察,体验,尝试与焦虑情绪共处。情绪都有一个开始、高峰和消退的过程。如果对这个过程有所认识,就比较容易控制这种情绪。
- 3、尝试与潜意识沟通:在简单放松后,与潜意识做沟通交流(建议在专业人员进行指导后使用)。
- 4、如果情绪较强,同时又有事情需要做事时,可以做“逐步抽离法”(建议在专业人员进行指导后使用)。
- 5、其他专业方法:沙盘游戏、意象对话等。

小贴士:
怎样缓解
焦虑情绪?

当焦虑来敲门……

险迫近时,唯一有利的行为是先用冷静的头脑,估量自己可能支配的力量以及和面前的危险相比较,然后再决定最有希望的办法是否为逃避、防御或进攻”(《精神分析引论》)。焦虑通常指向未来,意味着某种威胁。在我们当前的生存环境中,医疗、养老、子女的教育、工作、结婚、买房等等问题的不确定性,让很多人对未来都有失控的不安;而社会资源的有限性,让我们从小就学习了“争先恐后”(像钱先生谈到的挤车现象),凡事能争先了,意味着将来拥有更多资源的可能,所以谁都恐后。看看春运一票难求的车站,长长的考研报名队伍和招聘会拥挤的现场,他们何以不焦虑?

焦虑有用吗?钱先生两次这样问。有用。一定程度的焦虑是有用和可取的,甚至是必要的。例如考试或比赛前,保持适度的紧张,更有利于临场发挥。“焦虑是对生活持冷漠态度的对抗剂,是自我满足而停滞不前的预防针”(心理专家许又新语),它会促使我们去努力竞争或创新。但是,如果焦虑过度或持久不能缓解,则会对人的心理生理产生不利影响,甚至让效率下降,生活失去乐趣。如人饮酒,适量了舒筋活血延年益寿,而饮酒过量,则会导致人肝功能下降甚至酒精中毒。

钱先生最后感慨道:“焦虑的,是人的心啊”!诚然,在“欲望”这个看不见的无底洞前,在“未来”这个无形的巨兽阴影下,匆匆涌动的人潮车流里,有多少人可以气定神闲远望浮云?但我们仍可以选择。我们可以想清楚,自己拥有什么,想要什么,能做什么。燕雀安知鸿鹄之志哉?而鸿鹄又焉知燕雀之志哉?若是燕雀,则乐享燕雀天伦,任凭鸿鹄嘲讽我自闲庭信步觅食;若是鸿鹄,则不羨燕雀安逸,即使孤独翱翔老死他乡,也仍无怨无悔。如此,当焦虑来敲门之际,我们且用心感受一下焦虑的意义何在?如果愿意让生活更精彩,不妨带上焦虑做助推剂,飞得更高更远;如果只愿陋室中若闲看落花,则需怀一颗知足常乐之心。此时不妨问自己:我内心最想要的是什么?最坏的可能又会怎样?我能做些什么让事情更好一些?或者承认,我有些能力尚待提高,我接受自己当下的状态,这样,可尝试让焦虑慢慢走开。另外,一些常用的放松技巧、冥想音乐、有氧运动等都可以帮自己回归宁静,也不妨一试。

(崔舸鸣:山东润心心理咨询中心首席咨询师,山东科技大学心理健康咨询中心特约督导师)